

【こども水泳教室で送迎バスを利用される方へ重要なお知らせ】
 2期より火曜日 自衛隊官舎方面の「清水橋バス停」が「バンビ前」、「伊藤商店前」の2ヶ所へ
 変更することとなりました。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。



7月4日(火)～順次教室スタート!!

6月13日(火)より こども水泳教室申込み受付スタート!!

6月20日(火)より おとな水泳教室申込み受付スタート!!

※各クラス先着順にて定員になり次第募集を締め切らせて頂きますのでお早めにお申込みください。

※申込方法について

- 右記の受講料をご持参のうえ受付までお越しください。電話でのお申込み・予約はできません。予めご了承ください。
- 期の途中からでもご参加できます。ただし受講料は、右記と同額となります。
- 納金後の受講料の返金はお受け出来ません。
- 受講料以外で進級時にワッペン等の購入が必要となります。

幼児・小学生向け水泳教室

教受講料 (全12回分) **10,800円**

こども水泳教室のご案内

スクール時間帯 ※水着・スイミングキャップ・タオルをご持参ください。(ゴーグル自由)
 ※欠席1回につき、プールを1回無料で利用可能。(欠席日から30日間以内)

時間	火	水	木	金	土
15:30～16:30	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児
16:30～17:30	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生
17:30～18:30	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生

無料 送迎バスもご利用ください!

送迎バス運行ルート表 ※定員数に限りがあります。 ※時間・バス停等はお問い合わせ下さい。

曜日	送迎先	送迎先
火	細江・気賀方面	自衛隊官舎方面
水	三ヶ日西小・大福寺方面	細江・気賀方面
木	三ヶ日平山方面	運行なし
金	三ヶ日猪鼻湖方面	運行なし
土	中川小・桜ヶ丘団地方面	運行なし

水泳指導補助スタッフ大募集!!

未経験からでも安心の研修制度有! 詳細はお電話にて!

成人対象教室プログラムのご案内

- 3ヶ月程度、全10回～12回の登録制教室です。料金は申込時に一括してお支払いいただきます。
- お電話でのお申し込み・ご予約はできません。予めご了承ください。
- 期の途中からでもご参加できます。受講料は下記の料金と同額となります。
- 申込み人数が少ない場合はクラス統合、又は中止する場合があります。
- 欠席分は他教室で振替参加ができます。(登録期のみ、3回まで)

6月20日(火)申し込み受付スタート!!

※水泳教室の申込日とは異なりますのでご注意ください。

トレーニングルーム系教室

※動きやすい服装でご参加下さい。

教室名	曜日	時間	料金	定員	初回日	内容
リズム&ストレッチ	火	10:00～11:00	5,200円(全10回)	20	7/4	参加者の健康状態や柔軟性に合わせたストレッチや、簡単なリズム体操などの有酸素運動を行う、高齢者向けの運動教室です。
ピラティス	水	9:30～10:30	5,200円(全10回)	20	7/5	深層部の筋肉を意識するトレーニングを行い、美しいボディラインを目指していきます。
エアロビクス		10:45～11:45	5,200円(全10回)	20		音楽に合わせて全身を使ってステップ動作を行い、楽しみながら体脂肪を燃焼するエクササイズになります。
ダンスエアロ	木	19:00～20:00	5,200円(全10回)	20	7/6	音楽のジャンル特性に合わせてダンスエッセンス豊かに表現を楽しむエクササイズです。呼吸循環器系の機能向上に繋がります。
ゆがみリセット①		9:30～10:30	6,200円(全12回)	20		体幹を鍛え身体の歪みを直して引き締まったボディを目指していきます。
ゆがみリセット②	10:45～11:45	6,200円(全12回)	20	体幹を鍛え身体の歪みを直して引き締まったボディを目指していきます。小さなお子様を連れてご参加出来ます。		
太極拳(構名時)	金	10:45～11:45	5,200円(全10回)	20	7/7	緩やかな動作と呼吸を行うことにより心身のバランスを整え、健康増進の効果があります。

会議室系教室

※動きやすい服装でご参加下さい。 ※軽運動教室は1回分の料金です。

教室名	曜日	時間	料金	定員	初回日	内容
ヨガ	金	10:45～11:45	5,200円(全10回)	20	7/7	様々なヨガのポーズを組み合わせていくクラスです。シェイプアップ効果もあります。身体の中から健康になりましょう。
軽運動教室		9:50～10:30	200円(1回)	10		軽運動教室は1レッスン15分～20分程度、1日2レッスンの気軽に参加出来る軽運動教室です。リラックスストレッチやボディシェイプを行います。スタジオ教室受講者は、受講料無料です!!

プール系教室

※水着・スイミングキャップ・タオルをご持参下さい。(ゴーグル自由) ※アクアウォーキング、はじめてスイムのみご参加する場合は別途入場料が必要です。

教室名	曜日	時間	料金	定員	初回日	内容
アクアウォーキング	月	11:15～11:45	無料	20	7/3	水の特性を利用して、身体に負担をかけず全身運動を行っていきます。リハビリにも効果的です。
はじめてスイム	水	13:15～13:45	無料	20	7/5	水泳に自信の無いの方を対象に水慣れからバタ足や呼吸動作までの水泳の基礎を学び、水泳を始めるきっかけを提供します。
おとな水泳教室		14:00～15:00	6,200円(全12回)	15		レベルに合わせた指導で、クロールや背泳ぎなどの泳法習得を目指していきます。体力向上にも効果的です。
アクアウォーキング	金	10:15～10:45	無料	20	7/7	水の特性を利用して、身体に負担をかけず全身運動を行っていきます。リハビリにも効果的です。
おとな水泳教室		11:00～12:00	6,200円(全12回)	15		レベルに合わせた指導で、クロールや背泳ぎなどの泳法習得を目指していきます。体力向上にも効果的です。

こども器械体操教室のご案内

跳び箱や鉄棒・マット運動などを行い、子供の発育・発達に合った運動技能を身に付けていくクラスです。
 ※申込み人数が少ない場合はクラス統合、又は中止する場合があります。



実施曜日 料金
水曜日 11,800円(全10回分)

対象	時間	定員	初回日
小学生(低学年)	16:30～17:30	10	6/28
小学生(高学年)	17:30～18:30	10	

無料 送迎バスもご利用出来ます!
 ※時間・バス停等はお問い合わせ下さい。

一般施設利用料金

※()内の金額は6/1～9/30の夏季期間のみ。 ※免除を受ける方は初回のみ身分証明書又は障害者手帳の提示が必要。

区分	料金
大人(高校生以上)	310円(210円)
小人(中学生以下)	150円(100円)
65歳以上・障がい者	免除

アリーナ

区分	料金
全面(1時間につき)	360円
半面(1時間につき)	180円

トレーニングルーム

料金
1時間
170円

会議室

料金
1時間
100円

※アリーナ、格技場、会議室のご予約は電話不可。FAXまたは直接施設にて申請下さい。(誤送信注意)

浜松市三ヶ日B&G海洋センター 〒431-1402 浜松市北区三ヶ日町都築3116-24

【開館時間】月曜～日曜 9:00～21:30(日曜のみプール17:00終了)
 【休館日】年末年始、その他運営上必要と認められた日
 ※施設保守などによる臨時休館があります。

TEL 053-526-2323
 ホームページ http://www.mikkabi-bg.jp



※初回受講時に泳力判定を行い、級を決定します。(初回のみワッペン無料配布)
 ※6回目の練習時にクラス編成テスト、12週目の練習時に進級テストを行います。
 ※進級時はワッペンの購入が必要です。(100円)
 ※テストの可否により決定した級は次回教室申込時に引き継がれます。